DOCUMENT RESUME

ED 339 983 CG 023 896

TITLE Make a Life for Yourself = Como Planear Mi Vida.
INSTITUTION Center for Population Options, Washington, DC.
PUB DATE 90
NOTE 46p.
AVAILABLE FROM Center for Population Options, 1025 Vermont Ave., N.W., Suite 210, Washington, DC 20005.
PUB TYPE Guides - General (050) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE English; Spanish

EDRS PRICE MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS *Adolescents; Career Guidance; Career Planning; Goal Orientation; *Hispanic Americans; Life Events; Self Motivation; Sexuality

ABSTRACT

This booklet was devised to help Hispanic teenagers develop a life plan. It provides information for making decisions, and is written in both English and Spanish. Tips are provided for setting goals. A sentence-completion task helps the teenager focus on specific issues, and use concrete language when talking about the goals. Specific goals are then discussed in detail. The first goal, getting a high school diploma, provides statistics relating to Hispanic teenagers and high school graduation. Information is presented to aid the individual in setting goals to achieve this end. The second goal, waiting to have a baby, is presented along with imagery to help the teenager think ahead about what it would be like to find themselves in the role of parent with their current resources. The decision of whether or not to have a sexual relationship is discussed. This section also includes a quiz about birth control, information about sexually transmitted diseases, and a special section about Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS). The third goal, getting a job, lists tips for job hunting and interviewing. The fourth goal, planning a job for the future, provides questions teens can ask themselves to help them think about the types of work they may want to do in the future. A list and timeline are provided for composing a life plan. (LLL)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

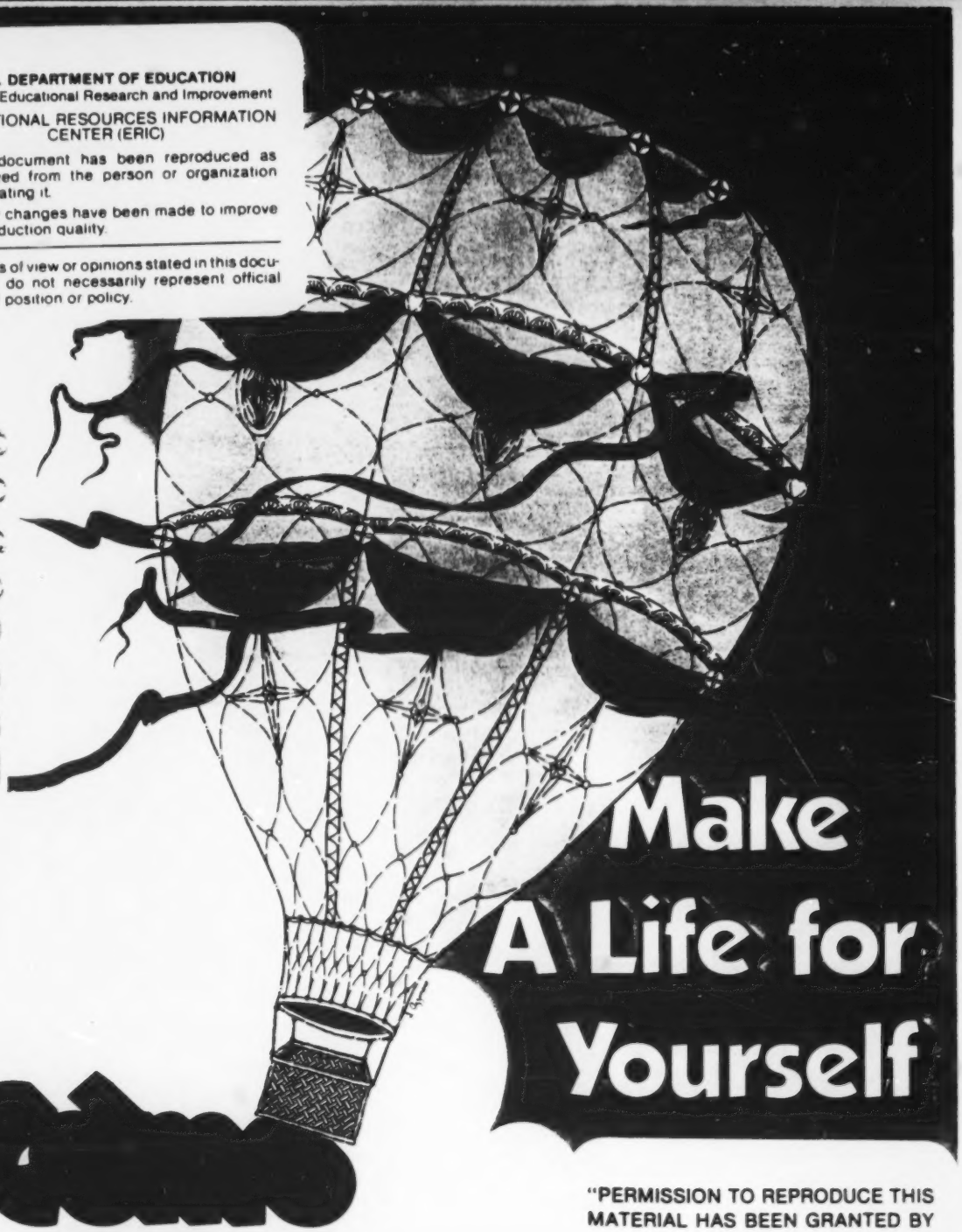
U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☑ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

ED339983



Make A Life for Yourself

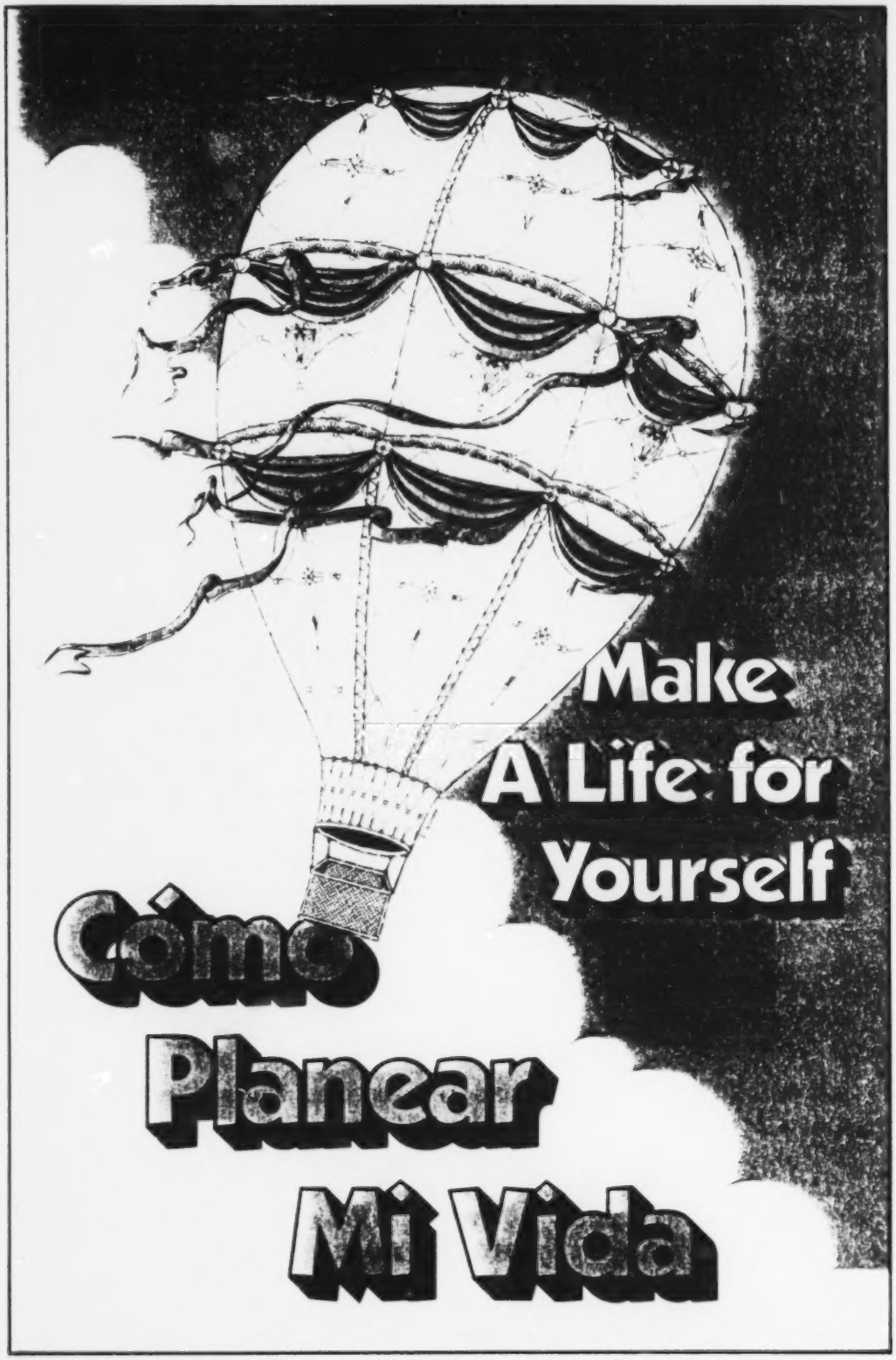
"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

C. Sullivan

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

CG023896

BEST COPY AVAILABLE



©Center for Population Options
September 1987, 1990

BEST COPY AVAILABLE

Introduction

Remember when you were younger and adults used to ask "what do you want to be when you grow up?" You answered "a sports star" or "a doctor" or "a movie star." Anything and everything was possible then.

Now you are almost an adult, and it's time to start making real plans for your future. We all have hopes and dreams about . . .

- **Our future husbands or wives**
- **Our future families**
- **Our future jobs and careers**
- **Our future homes**

All people want their dreams to come true. But it doesn't just happen. It takes planning. And now is the time to start your own Life Planning.

Life Planning means thinking about your decisions . . . deciding what you want to do now . . . making good choices. It means thinking about school . . . jobs . . . a career.

Life planning means waiting to have a child until you are ready. Becoming a parent while you are a teenager is a sure way of changing your plans and hopes.

This booklet will help you with your Life Plan. It talks about the most important parts of a Life Plan—decisions about sex and parenthood, and decisions about jobs.

Introducción

Recuerdas cuando eras pequeño y los adultos te preguntaban, ¿qué vas a ser cuando seas mayor? Tu contestabas, "un deportista famoso", "un médico" o "una estrella de cine". Todo parecía posible.

Ahora eres casi un adulto y es hora de comenzar a hacer planes para tu futuro. Todos tenemos esperanzas y sueños sobre:

- **Nuestro futuro esposo o esposa**
- **Nuestra futura familia**
- **Nuestro futuro empleo y carrera profesional**
- **Nuestro futuro hogar**

Todos queremos que nuestros sueños se vuelvan realidad. Pero esto no sucede con sólo desearlo. Se necesita tener un plan. Ahora es el momento de preparar tu propio Plan de Vida.

Planear tu vida significa que vas a pensar en tu futuro . . . que vas a decidir qué es lo que quieres hacer ahora . . . y vas a elegir bien. Significa pensar acerca de la escuela . . . los trabajos . . . y una carrera.

Planear tu vida significa esperar hasta el momento apropiado para tener un hijo. Tener un hijo cuando se es adolescente cambia todos los planes y esperanzas.

Este folleto te ayudará a preparar tu Plan de Vida. Discutiremos las partes mas importantes de un Plan de Vida—decisiones sobre el sexo, la paternidad/maternidad, y decisiones sobre empleos.

In the United States

It's very interesting being a Hispanic teen in the United States. You are proud of:

- **Your Culture**
- **Your Customs**
- **Your Different Lifestyle**

But at the same time, it's difficult. You want to be like your friends, and sometimes your parents just don't understand.

Your parents are proud of you, but they also worry. They are afraid that you will forget your family or get into trouble. Sometimes they think you want too much freedom.

It's important to understand your parents' feelings:

- **Ask them about what it was like to be a teenager where they grew up.**
- **Ask about their hopes and dreams for the future.**
- **Tell them yours.**

It can be hard to talk with your parents about sex. Many parents want to talk to their children but don't know how. Maybe you could read this pamphlet together. Or ask them about their first date or when they fell in love. Remember, they were once teenagers with questions like yours.

En los Estados Unidos

Es muy interesante ser un adolescente hispano en los Estados Unidos. Te sientes orgulloso de:

- **tu cultura**
- **tus costumbres**
- **tus estilos de vida diferentes**

Pero al mismo tiempo, puede ser difícil. Quieres ser igual a tus amigos y a veces tus padres simplemente no comprenden.

Tus padres están orgullosos de ti pero también se preocupan. Temen que olvides a tu familia o que puedas verte envuelto en problemas. Tal vez consideren que quieres demasiada libertad.

Es importante que comprendas lo que tus padres sienten:

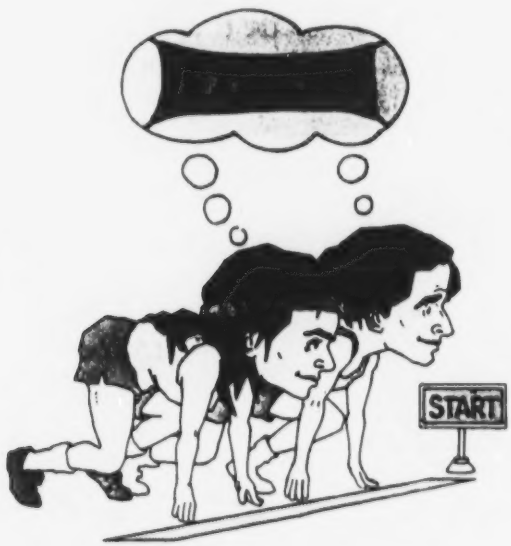
- **Pregúntales cómo fue la adolescencia de ellos en el lugar en que crecieron.**
- **Hazle preguntas acerca de sus sueños y esperanzas para el futuro.**
- **Cuéntales los tuyos.**

Puede que sea algo más difícil conversar con ellos sobre el sexo. Muchos padres quieren hablar con sus hijos pero no saben cómo. Tal vez sea mejor leer este folleto juntos. O hacerles preguntas sobre la primera vez que ellos tuvieron una cita o se enamoraron. Recuerda, ellos también fueron adolescentes con preguntas como las que tú tienes.

Your Hopes and Dreams

When you shut your eyes and picture yourself in five years, what do you see? Are you single? Married? Where do you live? What type of work do you do? Do you have children?

The things you see for yourself in the future are called goals. And setting goals for yourself and trying to reach them is an important part of Life Planning. You set goals for yourself all the time. You may have wanted to make the soccer team . . . get better grades . . . buy new jeans . . . save money for a trip . . . get along better with your parents.



You can set goals for your future. You might want to get a job . . . go on to school . . . get married . . . live in a new place.

Tips For Making Your Goals Come True:

- **Break your goal into small pieces.** Decide to save five dollars a week instead of $50 all at once.
- **Know what you want to reach.** Don't say, "I want to speak Spanish better." Say, "I will read a Spanish newspaper each week."
- **Set a time limit.** When do you want to reach your goal? Next week? Next year? When you're 50?
- **Be positive.** Say, "I'm going to get at least a B in every course."

Tus sueños y esperanzas

¿Qué ves cuando cierras los ojos y te imaginas cómo serás dentro de 5 años? ¿Estás soltero o soltera? ¿Estás casado o casada? ¿Dónde vives? ¿Qué trabajo tienes? ¿Tienes hijos?

Las cosas que deseas para tu futuro se llaman metas.

Una parte importante del Plan de Vida es fijarse metas y tratar de alcanzarlas.

¿Sabes que siempre te estás fijando metas? Probablemente has querido pertenecer al equipo de fútbol . . . mejorar tus notas . . . comprar un par de jeans.

Puedes fijarte metas para tu futuro. Tal vez quieras conseguir un empleo . . . ir a la universidad . . . casarte . . . vivir en un lugar diferente.

Sugerencias que te ayudarán para que tus metas se vuelvan realidad:

- **Divide tus metas en etapas.** Decide ahorrar 5 dólares por semana en lugar de $50 de una vez.
- **Ten certeza de lo que quieres lograr.** No digas, "quiero hablar inglés mejor." Di en cambio, "leeré un periódico en inglés una vez a la semana."
- **Señala un período de tiempo.** ¿Cuándo quieres alcanzar tu meta? ¿La próxima semana? ¿El próximo año? ¿Cuándo tengas 50 años?
- **Ten una actitud positiva.** Di, "Me voy a sacar por lo menos una B en todos los cursos."

Finishing these sentences may help you set goals.

In six months, I'd like to have enough money to _____

_____

What I want to change most about myself now is _____

_____

One thing I'd really like to try this month is _____

_____

In school, I'd like to _____

_____

By the time I have children I'd like to be _____

_____

Maybe in five years I'd like to have _____

_____

The job I'd like to have in ten years is _____

_____

Teenagers can have many goals for their lives. Three important goals for teens are:

- **getting a high school diploma**
- **waiting to have a child until later**
- **getting a job**

Completa las frases a continuación y verás que te ayudarán a fijar tus metas.

En seis meses quisiera tener suficiente dinero para _____

_____

Ahora lo que más quiero cambiar de mi persona es _____

_____

Este mes quiero realmente tratar de _____

_____

En la escuela me gustaría _____

_____

Cuando tenga hijos me gustaría ser _____

_____

Dentro de cinco años quisiera tener _____

_____

El trabajo que quisiera tener dentro de diez años es el de _____

_____

Los adolescentes pueden fijarse muchas metas en sus vidas. Tres metas importantes para los adolescentes son:

- **Graduarse de la escuela secundaria**
- **Esperar hasta más adelante para tener un hijo**
- **Conseguir un trabajo**

My First Goal:
A HIGH SCHOOL DIPLOMA

Did you know that one out of two Hispanic teens never finish high school? And that a pregnancy is one of the reasons that both girls and guys drop out? Graduating from high school is a goal all teenagers can have. Almost all good jobs require a high school diploma.

What if you've already left school? Well, if you're under age 18, you can probably go back. Call the closest high school and ask to speak to a guidance counselor or a principal's office. Tell them your story and ask them to help you get started. Or, ask an older friend or parent or other relative for help.

If you're over 16, you can still get a high school diploma by studying for your Graduate Equivalency Diploma (GED). A GED says you have the same skills as a high school graduate. To find out about getting a GED, contact a high school, public library, or job training center.

Whether or not you are in high school now, you should set goals for when you get your diploma. After high school, you can:

- Go to school: trade school, business school, college
- Get a job
- Join the military
- Get married
- Get other training

Which ones do you think you will do?

BEST COPY AVAILABLE

Mi primera meta: GRADUARME DE LA ESCUELA SECUNDARIA

¿Sabías que uno de cada dos adolescentes hispanos no termina la escuela secundaria? ¿Y que el embarazo es una de las razones por la cual tanto muchachos como muchachas abandonan la escuela? Graduarse de la escuela secundaria es una meta que pueden tener todos los adolescentes. Casi todos los buenos trabajos exigen el diploma de la escuela secundaria.

¿Y si ya dejaste la escuela? Si tienes menos de 18 años, probablemente puedes regresar. Llama a la escuela secundaria más cercana y diles que quieres hablar con el consejero o con la oficina del director. Cuéntales tu caso y pídeles que te ayuden. También puedes pedirle ayuda a una persona amiga, a tus padres o a un pariente.

Si tienes más de 16 años, aún puedes obtener un diploma de escuela secundaria. Puedes estudiar para obtener un "Graduate Equivalency Diploma" (GED) (Diploma Equivalente de Graduación). Un GED certifica que tienes los mismos conocimientos que un graduado de una escuela secundaria. Para obtener informes sobre cómo puedes obtener un GED, ponte en contacto con una escuela secundaria, una biblioteca pública o un centro de entrenamiento laboral.

Debes fijar tus metas para cuando obtengas tu diploma, no importa si asistes o no a la escuela secundaria en este momento. Después de graduarte puedes:

- Seguir estudiando: en una escuela industrial, de comercio o en la universidad
- Obtener un trabajo
- Ingresar en las fuerzas armadas
- Casarte
- Obtener otro tipo de entrenamiento

¿Qué crees que harás?

My Second Goal:
WAIT TO HAVE A BABY

Did you know:

- most teenage parents drop out of school?
- teen moms and their babies can have serious health problems?
- teen fathers can be forced to support their children until they are adults?
- teens who marry because the girl is pregnant are more likely to divorce?

Think for a minute. Imagine that you became a parent this year. Could you have gone to school? Who would be taking care of the baby? Where would you be getting the money? How would your parents feel? Your friends? What would have happened to your plans? Are you ready to take care of a child for the next 18 years?

Ask yourself, "How old do I really want to be before I raise a child?" Make a list of the things you want to do or have before you become a parent. This list might include finishing high school, getting a job, getting married, saving money, or traveling to some new place.

BEST COPY AVAILABLE

Mi segunda meta:
ESPERAR PARA TENER UN HIJO

¿Sabías que:

- la mayoría de los padres y madres adolescentes dejan la escuela?
- tanto las madres adolescentes como sus hijos pueden tener graves problemas de salud?
- los padres adolescentes pueden ser obligados a mantener a sus hijos hasta que estos sean adultos?
- los adolescentes que se casan porque ella está embarazada tienden más a divorciarse?

Piensa por un minuto. Imagínate que fuiste padre o madre este año. ¿Podrías haber continuado en la escuela?; ¿quién cuidaría al bebe?; ¿dónde obtendrías dinero?; ¿cómo se sentirían tus padres?; ¿tus amigos?; ¿estás en condiciones de cuidar a un hijo por los próximos 18 anos?

Pregúntate, ¿qué edad quisieras tener cuando tengas un hijo? Haz una lista de las cosas que quisieras hacer o tener antes de tener un hijo. Esta lista puede incluir: terminar la escuela secundaria, obtener un trabajo, casarte, ahorrar dinero, viajar a otros lugares.

Should I Or Shouldn't I?

One of the most difficult choices you may have to make as a teenager is whether or not to have sex (sexual intercourse). Your friends say one thing, your parents say another—TV and movies say something else. Who's right?

Not everyone is having sex! In fact, half of the boys and two-thirds of the girls in U.S. high schools are virgins.

Abstinence (saying "no") is the best form of birth control for teens. It's safe, free, always with you, and you won't worry that your parents will find out. Like any birth control method, you have to use it every time!

Ten Good Reasons to Wait to Have Sex:

- You don't want to
- To respect yourself
- You don't want to be pregnant or get someone pregnant
- You don't want to get a sexually transmitted disease (STD)
- Your religion says it's wrong
- You want to wait until you're in love or married
- Your parents think it's wrong
- Your reputation might be hurt
- Your boyfriend or girlfriend isn't ready
- You're not using birth control

Ten Bad Reasons to Have Sex Now:

- Everyone is "doing it"
- Your boyfriend or girlfriend is pushing you
- Your friends are pushing you
- To be macho
- To find out what it's like
- To hold on to a relationship
- To make your parents mad
- To stop feeling lonely
- To be popular
- To hurt someone or get back at them

¿Debería o no debería?

Es probable que una de las decisiones más difíciles que tengas que tomar como adolescente es si vas o no vas a tener relaciones sexuales. Tus amigos dicen una cosa . . . tus padres dicen otra . . . la TV y el cine dicen algo diferente. ¿Quién tiene razon?

¡No todo el mundo está teniendo relaciones sexuales! En realidad, la mitad de los muchachos y dos tercios de las muchachas en las escuelas secundarias de los Estados Unidos son vírgenes.

La abstinencia (decir que no) es el mejor método de control de la natalidad para los adolescentes. Es seguro, no cuesta dinero, está siempre contigo y no tienes que preocuparte de que tus padres se enteren. ¡Como todos los métodos de control de la natalidad, tienes que usarlo cada vez!

Diez buenas razones por las cuales es mejor esperar para tener relaciones sexuales:

- No quieres hacerlo
- Por respeto a ti mismo
- No quieres quedar embarazada o dejar a alguien embarazada
- No quieres contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Tu religión te lo prohibe
- Quieres esperar a estar enamorado o casado
- Tus padres se oponen
- Tu reputación se podría ver afectada
- Tu enamorado no está preparado
- No estás usando anticonceptivos

Diez malas razones para tener relaciones sexuales ahora:

- Todos "lo hacen"
- Tu enamorado insiste
- Tus amigos te apremian
- Para ser macho
- Para saber cómo es
- Para no perder una relación amorosa
- Para enojar a tus padres
- Para no sentirte solo
- Para ser popular
- Para herir o vengarte de alguien

BEST COPY AVAILABLE

If You Decide to Have Sex, You Have More Decisions to Make.

Are you ready to be a parent?
If you're not — and most teens aren't — then:
Which method of birth control will you use?

The only way to be sure that pregnancy can't occur is to use birth control every time you have sex. Every time!

Here's a quiz about birth control:

	True	False
1. A girl can get pregnant the first time she has sex.	☐	☐
2. Teens can give their own permission for birth control at most family planning clinics.	☐	☐
3. The birth control pill is safer for most teens' health than pregnancy.	☐	☐
4. A girl can get pregnant if she has sex during her period.	☐	☐
5. Condoms, which provide protection from pregnancy and disease, can be purchased by teens under 18 years of age.	☐	☐

The answer to all of these is "True." If you answered "False," you need to find out more. If you are having sex, you need to get birth control. Clinics can provide low cost care and you don't need anyone's permission to use them. Look in the Yellow Pages under "clinic," "birth control," or "family planning."

A quick note about birth control — condoms and sperm-killers (called spermicides) can be bought in most drug stores and some convenience stores. They often can be found behind the front or pharmacy counter, or in the "feminine hygiene" area where the tampons and sanitary napkins are kept. Sometimes douches are packaged to look like birth control. **Beware** and be a smart shopper. It pays to read the label — don't be tricked.

The best word to find when looking for a birth control method is **contraceptive**. Many of the condoms will say "for the prevention of disease and pregnancy" — that's good too.

Si decides tener relaciones sexuales, deberás tomar aún más decisiones:

- ¿Estás preparado para ser padre/madre?

Si no lo estás y la mayoría de los adolescentes no lo están—

- ¿Qué método anticonceptivo usarás?

La única manera segura de que no haya un embarazo, es usando correctamente un método anticonceptivo cada vez que tengas relaciones sexuales. ¡Cada vez!

A continuación un cuestionario sobre el control de la natalidad:

Verdadero	Falso	
☐	☐	1. Una joven puede quedar embarazada la primera vez que tiene relaciones sexuales.
☐	☐	2. En la mayoría de las clínicas de planificación familiar las adolescentes pueden obtener anticonceptivos con su solo permiso.
☐	☐	3. La salud de la mayoría de las adolescentes corre menos riesgos con las píldoras anticonceptivas que con el embarazo.
☐	☐	4. Una joven puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales durante su período.
☐	☐	5. Los adolescentes menores de 18 años pueden comprar condones, los cuales ofrecen protecciõn contra el embarazo y las enfermedades.

La respuesta a todas las preguntas anteriores es "Verdadero." Si respondiste "Falso," debes buscar más información al respecto. Si estás teniendo relaciones sexuales necesitas usar un anticonceptivo. Hay clínicas que proporcionan atención a un bajo costo y no necesitas permiso para ir a ellas. Busca en las páginas amarillas del directorio telefónico bajo: "clinics", "birth control", or "counseling."

Do you know about sexually transmitted diseases (STDs)? These used to be called venereal diseases (VD) — STDs are diseases that are spread by having sex with another person.

To help protect yourself against getting an STD, you can:

- Not have sex — and not have to worry!
- Use a condom **every** time you have sex.
- Only have sex with one person and make sure that one person only has sex with you!

If you think you have an STD, call your clinic, doctor or health department. And don't have sex again until you have checked with a health care provider.

Una rápida observación acerca de los anticonceptivos: Los condones y las substancias que inutilizan los espermatozoides (llamadas espermicidas o espermaticidas) pueden comprarse en la mayoría de las farmacias. A menudo se las puede encontrar detrás del mostrador de la farmacia, o en la sección de "higiene femenina" donde están los tampones y toallas higiénicas. A veces las duchas vaginales están envasadas de manera que parecen anticonceptivos. ¡Ojo! No te dejes engañar: sé inteligente y lee la etiqueta.

Busca la palabra anticonceptivo o contraceptivo cuando vayas a comprar un producto para el control de la natalidad. Muchos de los envases de condones o preservativos dicen " para la prevención de las enfermedades y el embarazo" — lo cual también es correcto.

¿Sabes sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS)? Antes se llamaban enfermedades venéras (EV). ¡Las ETS se contraen por medio de las relaciones sexuales!

Para protegerte y no contraer una ETS puedes:

- No tener relaciones sexuales — ¡Y no tendrás que preocuparte!
- Usar un condón cada vez que tengas relaciones sexuales.
- Tener relaciones sexuales con una sola persona y asegurarte de que esa persona tenga relaciones sexuales solo contigo.

Si crees que tienes una ETS llama a una clínica, a un médico o a un departamento de salud. Y no vuelvas a tener relaciones sexuales hasta no haber visto a un proveedor de servicios de salud.

AIDS, HIV and STDs

AIDS is a sexually transmitted disease which deserves some special attention. The name AIDS stands for *A*quired *I*mmuno-*de*ficiency *S*yndrome. AIDS is caused by a germ or virus, called the *H*uman *I*mmunodeficiency *V*irus (HIV). People can have HIV infection and not be sick with AIDS. AIDS and HIV infection will be health problems throughout the world for many years to come.

AIDS can be prevented. Unlike most other STDs, AIDS can't be cured.

There are *three* ways to become infected with HIV, the virus that causes AIDS — 1) sexual intercourse with a person with HIV,
2) blood-to-blood contact with a person with HIV, or
3) to be born to a mother with HIV.

So, the *first* way to prevent HIV is to not have sexual intercourse. If you do have sexual intercourse, using condoms and a spermicide will help protect you from HIV. To prevent the *second* way of becoming infected, avoid blood-to-blood contact with other people. This is easy. Blood-to-blood contact happens when sharp objects, like needles, are shared. This is common with using intravenous drugs (IV drugs), but also with ear piercing, tattooing and using steroids. Preventing HIV infection by the *third* way has been done for you. All of us have already been born!

After You Have Finished Reading *Make a Life for Yourself,* Please Mark the Answers to the Questions Below and Then Drop This Card in the Mail. (You Do Not Have to Pay Postage.) **Your Answers Are Important to Us:**

1. I Think This Booklet Was Written for Someone
   ☐ Like Me ☐ Not Like Me

2. I Think the Information in This Booklet Is
   ☐ Useful to Me ☐ Not Useful to Me

3. I Talked about This Booklet with (Check All That Apply):
   ☐ My Mother ☐ My Father ☐ My Sister(s)
   ☐ My Brother(s) ☐ My Friend(s) ☐ My Teacher
   ☐ Someone Else (Who? _____ _____)

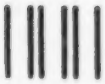
4. This Booklet Was ☐ Hard to Read ☐ Not Hard to Read

5. I Liked the Pictures in This Booklet ☐ True ☐ False

6. I Heard about *Make a Life for Yourself* from (Check All That Apply):
   Radio Station(s): Name or Number _____
   ☐ A Friend ☐ A Teacher ☐ A Relative
   ☐ Not Sure ☐ Someplace Else (Where? _____).

7. I Am ☐ Female ☐ Male 8. I Am _____ Years Old.

Thank you for helping us!



NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST CLASS MAIL PERMIT NO. 12709 WASHINGTON, D.C.

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

Center for Population Options
1025 Vermont Avenue, N.W.
Suite 210
Washington, D.C. 20005

Attn: Cindy W.

Después de leer *Como Planear Mi Vida*, por favor marque las respuestas a las siguientes preguntas y después coloque esta tarjeta en el correo. (No necesita estampilla.) **¡Sus respuestas son muy importantes para nosotros!**

1. Me parece que este folleto fue escrito para alguien
   ☐ Como Yo ☐ No Como Yo

2. Creo que la información en este folleto
   ☐ Es Util Para Mi ☐ No Es Util Para Mi.

3. Hablé acerca de este folleto con (marque todos lo que apliquen)
   ☐ Mi Madre ☐ Mi Padre ☐ Mi(s) Hermana(s)
   ☐ Mi(s) Hermano(s) ☐ Mi(s) Amigo(s) ☐ Mi(s) Maestro(s)
   ☐ Alguien Mas (¿Quien?) _____

4. Este folleto ☐ Fue Difícil de Leer ☐ No Fue Difícil de Leer

5. A mi me gustan los dibujos en este folleto: ☐ Verdadero ☐ Falso

6. Supe de *Como Planear Mi Vida* (marque todos lo que apliquen)
   ☐ Radio - Numéro o Nombre de Estacion(es): _____
   ☐ Un Amigo(a) ☐ Un(a) Maestro(a)
   ☐ Un Pariente ☐ No Se
   ☐ En Otro Lugar (¿Donde? _____ _____)

7. Soy ☐ Hembra ☐ Varón 8. Tengo _____ Años de Edad.

¡Muchas Gracias por Su Ayuda!

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST CLASS MAIL PERMIT NO. 12709 WASHINGTON, D.C.

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

Center for Population Options
1025 Vermont Avenue, N.W.
Suite 210
Washington, D.C. 20005

Attn: Cindy W.

El SIDA, el HIV y las ETS

El SIDA es una enfermedad de transmisión sexual que merece especial atención. La palabra SIDA quiere decir *s*índrome de la *i*nmuno*d*eficiencia *a*dquirida. El causante de esta enfermedad es un germen o virus llamado *v*irus de *i*nmunodeficiencia *h*umana (HIV, de la palabra en inglés). Una persona puede tener una infección por HIV y no estar enferma con el SIDA. El SIDA y la infección por HIV serán problemas sanitarios en todo el mundo por muchos años todavía.

El SIDA puede prevenirse. A diferencia de la mayoría de las demás ETS, el SIDA no puede curarse.

Hay *tres* modos de infectarse con el HIV, el virus causante del SIDA: 1) si se tienen relaciones sexuales con una persona que tiene el HIV,

2) por contacto de la sangre con la sangre de una persona que tiene el HIV,

3) si se nace de una madre que tiene el HIV.

Por lo tanto, la *primera* manera de prevenir la infección por HIV es no tener relaciones sexuales. Si tienes relaciones sexuales, el uso de condones y un espermicida te ayudará a protegerte contra el HIV. Para prevenir el *segundo* modo de infección, evita que tu sangre entre en contacto con la sangre de otras personas. Esto es fácil. Este contacto tiene lugar cuando se comparten con otras personas objetos punzantes como agujas. Esto es común cuando se usan drogas por vía intravenosa (drogas IV), pero también cuando se punza el lóbulo de las oreja, se realizan tatuajes o se usan esteroides. El *tercer* modo de infección ya está hecho, puesto que todos hemos nacido.

You have a right to be healthy. You can protect yourself from this virus. Protection from HIV and STDs is almost the same. You can:

- Not have sex — and not have to worry!
- Use a condom *every time you have sex.*
- Only have sex with one person and make sure that one person only has sex with you!

There are a few other very important prevention tips. You can:

- **Never** use IV drugs.
- **Never** share needles or syringes for any reason. *AND*
- **Always** make your own decisions - don't let alcohol, drugs or chance make them for you - they might be bad ones.

You have a right to be able to work for and achieve what you want — a job, a place to live, a spouse, children. And you have the right to be healthy — free of the virus that causes AIDS. Don't let anyone take that right from you!

BEST COPY AVAILABLE

Tú tienes derecho a estar sano. Puedes protegerte contra este virus. La protección contra el HIV y contra las ETS es casi la misma. Tú puedes:

- No tener relaciones sexuales — ¡y no tendrás que preocuparte!
- Usar un condón *cada vez que tengas relaciones sexuales.*
- Tener relaciones sexuales con una sola persona y asegurarte de que esa persona tenga relaciones sexuales solo contigo.

Hay también algunas otras importantes medidas de prevención. Tú puedes:

- No usar drogas IV
- No compartir nunca agujas o jeringas por ninguna razón. Y
- Decidir siempre por tí mismo; no dejes que el alcohol, las drogas o la casualidad decidan por tí pues podrián llevarte por el camino equivocado.

Tú tienes derecho a ser capaz de trabajar y lograr lo que quieres: un trabajo, un lugar donde vivir, un esposo o esposa, hijos. Y tienes derecho a ser sano — libre del virus que causa el SIDA. ¡No dejes que nadie te prive de ese derecho!

"Don't! Don't! Don't!" "But What Can We Do Instead?"

This is a question many teens have — both guys and girls. Adults are always saying "Don't have sex!" However, the feelings and physical changes which are a normal part of being a teen are very powerful. It can be confusing if your brain says one thing while your body says another.

What *can* you do? There are lots of ways to express affection for a person without having sex. It is easy to forget about those other choices, because so much emphasis is placed on sexual intercourse, especially on TV and in the movies.

The people on TV and in the movies — what do they say about birth control? It seems as though they hardly ever say "But what about if we become pregnant? What will we do then?" Or even "What will happen if we get a disease?"

Can you imagine? Close and caring enough to have sex with someone, but not close enough to talk about it? If you and your partner aren't ready to talk about these questions, then you aren't ready to have sex.

- What if we get pregnant?
- What if we have a disease?
- Do you care enough to protect both of us?

Having sex can be a special thing, an expression of love between two people who understand how important it is. But when two people choose not to have sex it doesn't mean they don't care. It can actually mean they care even more. No worry about pregnancy or STDs, with plenty of time to get to know one another in a loving way. The time spent being close to someone without having sex gives you the chance to learn what's important to you in a relationship, what feels good, and how to let someone else know these things.

People, young and old, make love in many ways. Having sex is often seen as the only way of showing love for someone, but that's just not true. Hugging, kissing, touching, whispering, and dancing can all be special ways to be close to a person instead of having sex.

So. . .**Don't Miss Out!** There's plenty to do now, and there will be plenty of time for having sex in the future. (Yes, parents and grandparents still make love — even after so many years!)

"¡No hagas eso! ¡No, no lo hagas"! "Pero, ¿qué podemos hacer en cambio?"

Esta es una pregunta que se hacen muchos adolescentes — tanto varones como mujeres. Los adultos siempre están diciendo: "¡No tengas relaciones sexuales!" Pero los cambios emocionales y físicos que son parte normal de la adolescencia son muy poderosos. Es fácil confundirse cuando tu cerebro dice una cosa mientras el cuerpo dice otra.

¿Qué ***puedes*** hacer? Hay muchas maneras de expresar afecto por una persona sin tener relaciones sexuales con ella. Es fácil olvidar estas otras expresiones de afecto porque se da tanta importancia a las relaciones sexuales, especialmente en la televisión y las películas.

En la televisión y en las películas — ¿qué dice la gente acerca del control de la natalidad? Parece que casi nunca nadie dice "Pero, ¿y si quedo embarazada? ¿Qué haré entonces?" O aun "¿Qué pasará si contraigo una enfermedad?"

¿Te das cuenta? ¿Una relación muy íntima y cariñosa como para tener relaciones sexuales con alguien, pero no lo bastante como para hablar de ello? Si tú y tu pareja no están preparados para hablar sobre estas cuestiones, entonces no están preparados para tener relaciones sexuales.

- ¿Qué pasa si quedo embarazada?
- ¿Qué pasa si tenemos una enfermedad?
- ¿Me quieres tanto como para protegernos a *ambos?*

Las relaciones sexuales pueden ser algo especial, una expresión de amor entre dos personas que comprenden cuán importantes son esas relaciones. Pero cuando dos personas deciden *no* tener relaciones sexuales, eso no significa que no se quieran. En realidad puede significar decir que se quieren aún más. No hay que preocuparse acerca del embarazo o de las ETS, y se dispone de tiempo suficiente para conocerse mutuamente con afecto. El tiempo pasado junto con alguien conocerse mutuamente sin tener relaciones sexuales te da la oportunidad de aprender qué es lo importante para tí en una relación, qué te da satisfacción y cómo hacerle saber a otro esas cosas.

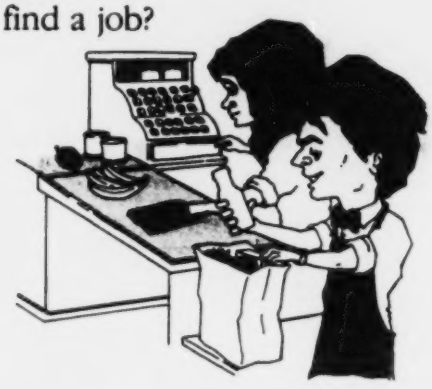
Las personas, jóvenes y mayores, hacen el amor de muchas maneras. Las relaciones sexuales suelan verse como la única manera de demonstrar el amor por alguien, pero no es así. Los abrazos, los besos, las caricias, los susurros y el baile pueden ser maneras especiales de sentirse próximo a una persona en lugar de tener relaciones sexuales.

De modo que . . . ¡No te pierdas esto! Hay mucho que hacer ahora, y habrá bastante tiempo para tener relaciones sexuales en el futuro. (Sí, los padres y los abuelos también hacen el amor — ¡aún después de tantos años!)

My Third Goal:
GETTING A JOB NOW!

Many teenagers have jobs after school, on weekends, or during the summer. These jobs are a good way to make money, help your parents, learn a skill, and find out what you like (and don't like) at work.

But how do you find a job?



Tips for Job Hunting:

- Read the want ads in local papers, especially on Sunday.
- Look for signs in stores and restaurants and hotels.
- Ask adult friends or relatives if there are jobs open where they work. Ask everyone!
- talk to a guidance counselor or someone at a job training program or community center to help you get ready to apply.

When you go to apply for a job, bring with you:

- The names of all your schools, and the dates you went to them.
- A list of all the places you've worked and your school activities. Include babysitting, odd jobs, and volunteer work.
- The names, addresses, and phone numbers of three people (not your relatives) who have known your for at least a year, and could tell an employer about you. You might use your teacher, priest, or next door neighbor.
- Your social security number, address, and date of birth. If you need a social security number, call the Social Security Administration or ask an adult to help.

Mi tercera meta: ¡CONSEGUIR UN TRABAJO AHORA!

Muchos adolescentes trabajan después de las clases, los fines de semana o durante el verano. Estos trabajos son un buen medio para ganar dinero, ayudar a tus padres, adquirir alguna experiencia y descubrir qué es lo que te gusta (y no te gusta) en el trabajo.

Pero, ¿cómo encuentras un trabajo?

Sugerencias para buscar trabajo:

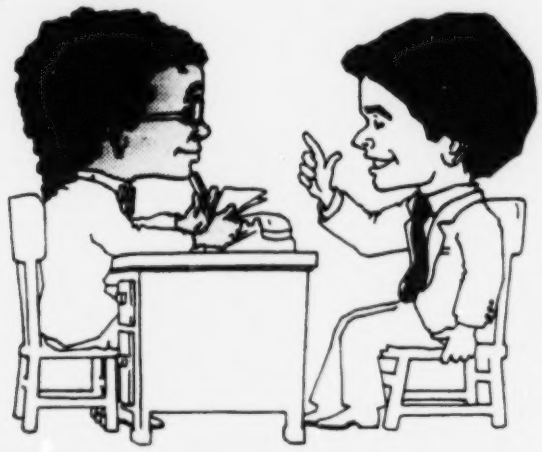
- Lee los anuncios de los periódicos locales, especialmente los del domingo.
- Lee los avisos solicitando empleados que ponen en tiendas, restaurantes y hoteles.
- Pregunta a tus amigos adultos y a parientes si hay vacantes en el lugar donde ellos trabajan. Pregúntales a todos tus conocidos.
- Habla con un consejero vocacional o alguien del programa de capacitación laboral o de un centro de la comunidad para que te ayuden a prepararte para solicitar un trabajo.

Cuando vayas a solicitar un trabajo debes llevar:

- Los nombres de todas tus escuelas y las fechas en que asististe.
- Una lista de todos los lugares donde has trabajado y de tus actividades escolares. Incluye cuidar niños, trabajos ocasionales y trabajos voluntarios.
- Los nombres, direcciones y números de teléfono de tres personas (que no sean parientes tuyos) que te conozcan desde hace por lo menos un año y quienes podrían dar referencias tuyas. Puedes poner a tu profesor, un sacerdote conocido o un vecino.
- Tu número de seguro social, dirección y fecha de nacimiento. Si no tienes número de seguro social llama a la oficina del Seguro Social o pide ayuda a un adulto.

You may need an interview to get a job. The interview is a chance for the employer to find out if you are mature, responsible, and willing to work hard. This may be your only chance to talk about this job, so it is very important that it go well. It's also your chance to find out if it's a job you want!

Remember: it is up to you to make the best impression.



Interviewing tips:

- Dress neatly; don't chew gum or smoke.
- Answer questions directly and politely. Ask questions to find out more.
- Remain alert, don't slouch, show that you are interested.
- Tell them you speak English and Spanish. Knowing two languages is a plus!
- Don't use slang or street language.

Practice an interview with a friend or family member. Here are some questions you might be asked:

- Why do you want this job?
- Tell me about your past jobs and volunteer work.
- What do you like best about school?
- What are your plans for the future?

Para conseguir un trabajo es probable que tengas que ir a una entrevista. En la entrevista el empleador tiene la oportunidad de conocerte, ver si tienes madurez, eres responsable y si estás dispuesto a trabajar duro. Probablemente sea la única oportunidad que tengas para conversar sobre este trabajo, por lo tanto, es importante que todo salga bien. También es tu oportunidad para averiguar si es el trabajo que quieres.

Recuerda: depende de ti dar una buena impresión.

Sugerencias para una entrevista:

- Viste con buen gusto, no masques chicle ni fumes.
- Responde a las preguntas en forma directa y educada. Haz preguntas para conocer más sobre el trabajo.
- Mantente alerta, no tengas una postura indolente, demuestra interés.
- Diles que hablas inglés y español. Saber dos idiomas es una ventaja.
- Exprésate correctamente, no uses palabras vulgares.

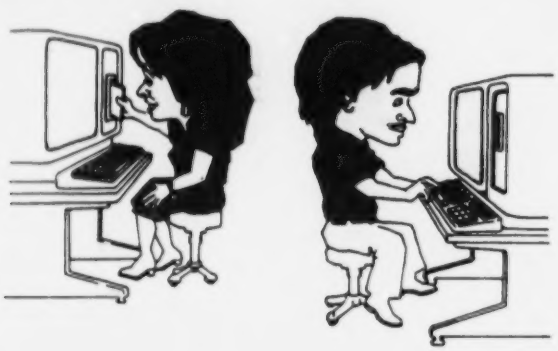
Ensaya una entrevista con un amigo o con un miembro de tu familia. Algunas preguntas que pueden hacerte durante una entrevista son:

- ¿Por qué quiere el trabajo?
- Cuénteme sobre sus ocupaciones anteriores y trabajos voluntarios.
- ¿Qué es lo que más le gusta de la escuela?
- ¿Cuáles son sus planes para el futuro?

My Fourth Goal:
PLANNING A JOB FOR MY FUTURE

Life Planning is also preparing for the type of job you want in the future. Parenthood is one job that many people choose, but most men and women also work outside the home.

Start thinking about what type of work you might want to do later. Classes you take now may help. After school jobs may give you ideas for future work.



Ask yourself some more questions:

Do you want to go to school after high school? Many jobs require a college degree. But many good jobs, such as food service and plumbing and data entry, require a high school diploma and special training. Most areas have vocational education programs in high schools that prepare students for skilled jobs. Ask your guidance counselor or local job training center.

What do you like? Do you like working with people? You could be a community worker or a store clerk or a teacher. Do you like numbers? You could go into banking or bookkeeping or engineering. Do you like working with your hands? You might be an electrician or a construction worker or an artist.

What are you good at? Do you write well? You might be a reporter or an editor or an executive. Do you think fast on your feet? You might be a lawyer or a salesperson or a politician.

Are you bilingual? You could be a translator or a bilingual secretary or a diplomat.

What's most important to you about a job? Is it how much money you can make? Is it helping others to lead better lives? Is it being famous?

Mi cuarta meta: PLANEAR PARA UN TRABAJO EN EL FUTURO

El planear tu vida también te prepara para el tipo de trabajo que quieres desempeñar en el futuro. La paternidad/maternidad es un trabajo que muchos eligen, pero al mismo tiempo la mayoría de los hombres y de las mujeres trabajan fuera de la casa.

Comienza a pensar en qué clase de trabajo quieres tener en el futuro. Las clases que tomes ahora podrían ayudarte. Los trabajos que desempeñes ahora después de las clases te darán ideas sobre trabajos futuros.

Hazte estas preguntas:

¿Quieres seguir estudiando después de la escuela secundaria? Muchos trabajos requieren un título universitario. Pero muchos otros buenos empleos (servicio de comida, plomería, operador de terminal de computadora) exigen licencia secundaria y algún entrenamiento especial. En casi todas las escuelas secundarias existen programas de educación vocacional, que preparan a los estudiantes para trabajos especializados. Infórmate con tu consejero o en el centro local de capacitación laboral.

¿Qué te gusta? ¿Te gusta trabajar con la gente? Podrías ser un trabajador de la comunidad, un dependiente de una tienda, un profesor. ¿Te gustan los números? Podrías trabajar en un banco, ser contador, o ingeniero. ¿Te gusta trabajar con las manos? Podrías ser electricista o trabajar en la construcción o ser un artista.

¿En qué eres bueno? ¿Escribes bien? Podrías ser reportero, editor o un ejecutivo. ¿Piensas en forma rápida? Podrías ser abogado, vendedor o político.

¿Eres bilingüe? Podrías ser traductor, secretario o diplomático.

¿Qué es lo más importante de un trabajo para ti? ¿La cantidad de dinero que vas a ganar? ¿El ayudar a otros a vivir mejor? ¿Ser famoso?

How can you choose? First, visit with some people who have those jobs. Ask your family, your guidance counselor, teacher, or other adult about your skill and what jobs might match them. Ask if there are local job fairs or placement agencies for young people. Try to work or volunteer for places that interest you.

Dream a little. See yourself in ten years leaving the house to go to work. What might you be wearing? How many hours would you be working? Would you be working at a desk or in a store or outdoors?

Try not to limit yourself to certain jobs just because you think they are for men or women only.

Today, women can be . . .

- carpenters
- electricians
- bus drivers
- business owners
- athletes.

Men can be . . .

- bank tellers
- receptionists
- nurses
- social workers
- flight attendants.

The sky's the limit when it comes to the number of things you can be, no matter whether you're a Latino or a Latina.

¿Cómo puedes elegir? Primero, visita a personas que desempeñan esos trabajos. Habla con tu familia, con tu consejero, profesor o cualquier otro adulto sobre tus habilidades y sobre qué trabajos serían más adecuados.

Pregunta si hay ferias locales de empleos o agencias de colocaciones para personas jóvenes. Trata de trabajar u ofrécete como voluntario en los lugares donde te interesaría trabajar.

Sueña un poco. Imagínate que dentro de 10 años sales de tu casa para ir a trabajar. ¿Cómo irías vestido? ¿Cuántas horas trabajarías? ¿Trabajarías en una oficina, en una tienda o en otro lugar?

No te limites a ciertos trabajos porque piensas que son trabajos para hombres o para mujeres solamente.

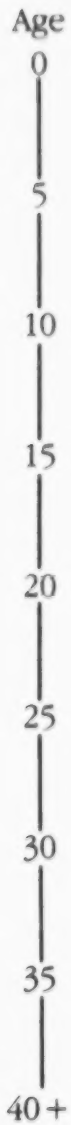
Hoy en día:

Las mujeres pueden ser:	**Los hombres pueden ser:**
• carpinteras	• cajeros
• electricistas	• recepcionistas
• conductoras de buses	• enfermeros
• dueñas de empresas	• trabajadores sociales
• atletas	• asistentes de vuelo

No hay límite al número de posiciones que puedes desempeñar, no importa si eres hombre o mujer.

My Life Plan

There are many experiences that you have already had — and there are many more to come. Using this list and the timeline below, make a star (★) to mark your *current* age. Next draw a line from each event to the time the event happened or when you expect it to happen in *your life*. You can also think of other events you expect or want to happen and mark them on your life plan.



- First day of school
- Learning to ride a two-wheeler
- First day of high school
- First vacation without parents
- Brother or sister born
- First apartment with a friend
- Moved
- First apartment alone
- First tooth fell out
- First house
- Driver's license
- First child
- Started to walk
- Graduate from high school
- First boyfriend/girlfriend
- First job
- Marriage
- First time voting for U.S. President
- First concert
- First brand new car
- First car
- _____
- _____
- _____

Mi plan de vida

Hay muchas experiencias por las que ya has pasado — y hay muchas más por delante. Usa la lista que se presenta a continuación e indica con una estrella (★) tu *edad actual* en la cronología. Luego traza una línea de cada uno de los acontecimientos a la edad en que tuvo lugar o cuando esperas que tenga lugar en *tu vida*. También puedes pensar en los demás acontecimientos que esperas que ocurran o que deseas que ocurran e indícalos en tu plan de vida.

Edad

0

5

10

15

20

25

30

35

40+

- Primer día de escuela
- Aprendí a andar en bicicleta
- Primer día de escuela secundaria
- Primeras vacaciones sin los padres
- Nacimiento del hermano(a)
- Primer apartamento compartido con un amigo
- Mudanza
- Primer apartamento solo
- Caída del primer diente
- Primera casa
- Registro de conductor
- Primer hijo
- Primeros pasos
- Egresado de la escuela secundaria
- Primer(a) novio(a)
- Primer empleo
- Matrimonio
- Primera vez que voté por el Presidente de los EUA
- Primer concierto
- Primer auto nuevo
- Primer auto
- _____
- _____
- _____

Now that you've read this booklet, think about your own Life Plan. Begin with these questions.

In order to finish school, I will: _____

_____

_____

When I graduate from high school, I want to: _____

_____

_____

The type of job I want when I get older is: _____

_____

_____

In order to prepare for this job, I will have to: _____

- get a high school diploma, _____
- _____
- _____

How old do I want to be when I become a parent? _____

So I don't become a parent as a teenager, I need to:

(check one)

- ☐ Say no to sex.
- ☐ use birth control each and every time I have sex.

Remember—The Sky's The Limit!

Ahora que has leído este folleto, piensa sobre tu propio Plan de Vida. Comienza con estas preguntas:

Para terminar la escuela, voy a: _____

_____

_____

Cuando termine la escuela secundaria quiero: _____

_____

_____

El trabajo que quiero tener cuando sea mayor es: _____

_____

_____

Con el fin de prepararme para este trabajo, tendré que: _____

_____ • obtener el diploma de la escuela secundaria, _____

• _____

• _____

¿A qué edad quiero tener mi primer hijo? _____

Para no tener un hijo mientras sea un adolescente deberé:

(señala uno) ☐ Decir no a las relaciones sexuales.

☐ Usar un anticonceptivo cada vez que tenga relaciones sexuales.

Recuerda: Tus posibilidades son ilimitadas.

Places to Help You

For Questions About Sex and Birth Control:

Your Parents and Family Members
Your Church or Synagogue
Local Planned Parenthood, Health Department or Family Planning Clinic
School Nurse
Your Doctor
Your Health Teacher

For Questions About Jobs and Careers:

Your Parents and Family Members
Your Teachers and Guidance Counselor
Job Corps Center or other job training center
Community Center
Vocational School
Employment Services
Library
Summer Youth Employment Program

For Questions About AIDS/HIV:
National AIDS Hotline 1-800-342-AIDS

Lugares donde encontrarás ayuda:

Para contestar tus preguntas sobre el sexo y el control de la natalidad:

Tus padres y miembros de tu familia
Tu iglesia o sinagoga
Clínicas locales como Planned Parenthood, Health Department o Family Planning Clinic
La enfermera de la escuela
Tu médico
Tu profesor de ciencias de la salud

Para contestar tus preguntas sobre trabajo y carrera profesional:

Tus padres y miembros de tu familia
Tus profesores o consejero vocacional
Centros de trabajo o centro de capacitación laboral
Centro de la comunidad
Escuela vocacional
Servicios de empleos
Biblioteca
Programa de empleo juvenil

Debra Haffner & Sean Casey, authors • *Debra Haffner,* adaptation.
Paulina Luco-DeVincenti, translation • *Shelly Fischman,* illustrations • *Camelia Townsend,* editing.

Para preguntar sobre el SIDA/HIV:
Línea Telefónica Nacional del SIDA: 1-800-344-7432

BEST COPY AVAILABLE

the Center for Population Options

The Center for Population Options
1025 Vermont Ave., NW • Suite 210
Washington, D.C. 20005 • 202/347-5700